

# Sitra: Hyvän välipalan valinta pitää tehdä koululaiselle helpoksi

*Sitran rahoittamassa Järkipalaa-hankkeessa tutkimuslaitokset, järjestöt ja yritykset tekevät monipuolista yhteistyötä koululaisten ravitsemuksen parantamiseksi. Hankkeen alussa kiinnitettiin huomio välipaloihin. Kokeilut terveellisistä välipala-automaateista saivat kokeilukouluissa hyvän vastaanoton. Mukana olevat yritykset ja järjestöt ovat koonneet tiedot hyvistä välipaloista [www.hyvavalipala.fi](http://www.hyvavalipala.fi)-sivustoksi Internetiin.*

Uutta tapaa maksulliseen välipalatarjontaan automaateilla kokeiltiin keväällä 2007 Sipoon ja Herttoniemen koulujen yläasteilla, joissa on yhteensä noin 900 oppilasta. Turun yliopisto selvitti kyselytutkimuksin koulun oppilaiden ruokailu- ja välipalattomuksia ja automaatin vaikutusta niihin. Välipala-automaattia kokeili yli puolet koululaisista. Sipoossa 47 % ja Herttoniemessä 61 % piti automaattia melko hyvänä tai erittäin hyvänä välipalan hankintatapana. Karkkiautomaatin korvaaminen välipala-automaatilla vähensi makeisten syöntiä. Tavallisin välipala yläasteikäiselle on, että hän koulun jälkeen ”ottaa kaapista, mitä mieli tekee”.

Automaatin suosituimpia tuotteita ovat maitokaakaojuoma, tuoremehut, välipalakeksi ja erilaiset voileivät. Kollikomaksamista pidettiin korttimaksua parempana. Tuotevalikoimaa edelleen kehittämällä ja mm. hedelmiä lisäämällä voisi käyttö olla suurempaakin. – Kokeilu antoi meille hyvän pohjan kehittää automaattista kaupallinen versio, toimitusjohtaja **Leena Mäki** laitetta edustavasta Abra Nordic Vending Oy:stä kertoo.

Rytmiä koulupäivään, aikaa ruokailuun

– Kasvatus on kumppanuutta, jossa lapsen kanssa ovat koti, koulu, kouluter-

veydenhuolto ja ruokapalveluhenkilöstö. Kehittämistä on kouluruokailun oikea-aikaisuudessa. Aikaisin aamupäivällä tarjottava lounas olisi parempi jakaa kahteen osaan, välipalaa ja lounaaseen. Syömiselle ja virkistymiselle pitää antaa nykyistä enemmän aikaa ja mahdollisuuksia, sanoo kouluruokailun kehittämisestä vastaava ylitarkastaja **Marjaana Manninen** Opetushallituksesta.

Kouluissa maksuttoman välipalan tarjoamisen esteenä ovat pienet määrärahat. Alle euron raaka-ainekustannuksella on vaikea loihtia sekä maistuvaa lounasta että hyvää välipalaa. Pienikin lisäys määrärahoihin voi parantaa lasten hyvinvointia merkittävästi.

Terveellinen, helposti koulussa saatavissa oleva välipala on välitunnilla kaupasta ostettavaa tai karkkiautomaatista hankittavaa pikamakeaa parempi ja usein myös edullisempi vaihtoehto. Ruokapalveluhenkilökunta voi tarjota välipalan koulussa. Resursseja säästävä automaatti on yksi vaihtoehtoinen ratkaisu.

## Mitä kotona on kaapissa?

Pienten lasten vanhemmat ja hoitajat huolehtivat lasten ruokailusta ja välipaloista. Isommat koululaiset syövät iltapäivisin, mitä kaapista löytävät. Vanhempien vastuulla on, että kaapissa on hyvää ja terveellistä syötävää nälkäiselle koululaiselle. – Kiinnitä ostaessasi huomiota elintarvikkeen rasvan laatuun sekä sokerin ja suolan määrään. Huolehdi kuidun lähteistä ja pidä kasviksia, hedelmiä, marjoja ja täysjyväviljatuotteita aina tarjolla välipalaksi. Huomaa, että olet itse ruokatottumuksinesi lapselle esimerkki, kehittämisspäällikkö **Marjaana Lahti-Koski** Sydänliitosta neuvoo vanhempia.

Järkipalaa-hankkeessa toimivat yritykset ja järjestöt ovat helpottaneet vanhempien arkea keräämällä toimivat väli-



**Välipala-automaatin suosituimpia tuotteita ovat maitokaakaojuoma, tuoremehut, välipalakeksi ja erilaiset voileivät.**

palaneuvot [www.hyvavalipala.fi](http://www.hyvavalipala.fi)-sivuilte. Sivuille on helppoja reseptejä ja esimerkkejä hyvistä valmiista tuotteista. Hankkeessa mukana olevat elintarvikeyritykset ovat kehittäneet tuotevalikoimiinsa entistä terveellisempiä vaihtoehtoja. Hyvien vaihtoehtojen saatavuutta ja tunnettuutta parannetaan.

Tavoitteena on saada yhteistyöhön mukaan yhä laajempi joukko toimijoita. Jatkossa sivuille luodaan lisää käytännön työkaluja, kuten ostoslistoja.

## Perusteelliset selvitykset koulumaailmassa lähdössä liikkeelle

Kansanterveyslaitoksella on ensimmäistä kertaa laajasti selvitetty suomalaisten nuorten ja Kuopion yliopistossa suomalaisten lasten terveydentilaa. Nyt tutkitaan keinoja, joilla lasten ja nuorten terveyteen voidaan vaikuttaa esimerkiksi ravinnon keinoin. – Tavoittemme on, että vuoden kuluttua meillä on lisää aineksia, joilla kuvaa Suomesta terveellisen ravinnon mallimaana vahvistetaan, Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelman ERAn ohjelmajohtaja **Anu Harkki** sanoo.